

お役立ち医療情報

第13話 見過ごされ易い心の疾患

貴方も軽症うつ病にかかっているかも知れない？



うつ病は大きく別けると“**大うつ病性障害**”（重いうつ）と比較的症状が軽い“**気分変調症**”（症状は軽いが長く続く）、躁状態とうつ状態が繰り返される“**双極性生涯**”の3つに大別されます。一般的なうつ病と言うのは、“**大うつ病性障害**”を指す事が多いのですが、現代社会においては、色々なストレスや対人関係の複雑化などにより“**気分変調症**”のような軽症うつ病にかかる人が増えています。

漠然とした不安を抱える？

“**大うつ病性障害**”などは男性より女性に多く見られるのですが“**気分変調症**”の場合は、男女差は無く特徴としては、未婚の若者や低所得者に多く原因としては、将来への不安などが考えられます。

また、症状は軽いものの一日中憂鬱な気分で2年以上も続きます。しかし、このような症状は自分は悩んでいるという意識はある為、うつ病の存在さえも気が付いていないと言う人が多々います。気持ちがふさいで長引いている人は要注意です。



自分だけがうつ状態に悩んでしまう人



“**大うつ病性障害**”の場合には、周囲から見ても、うつ病である事がほぼ確認出来ます。しかし、軽症のうつ病の場合には周囲から、“**おとなしい**”、“**少し暗い**”性格なのだと思われるだけだったりするので日常生活は、普通に送っているが憂鬱な気分を抱えていると言う主観的な面が強いのです。

また、軽症のうつ病の場合には、社会的、職業的な機能障害を起す事があり、職場では“**仕事が出来ない人**”と言う評価を受けてしまうこともあります。

このような人は要注意です！

ほとんど一日中、気分が沈んで憂鬱な日が多く、そのような状態が、2年近く続いている。

上記が思い当たる人で、下記の項目に当たる人は要注意です。

- 食欲減退又は、過食
- 不眠又は、過眠
- 気分の低下又は、疲労
- 自尊心の低下
- 集中力の低下又は、決断力の無さ



症状が重くなると、“大うつ病性障害”を発症する事があります。

悪化すると”大うつ病性障害”さまざまな症状が現れます。



1. 気分の障害

・・・憂鬱感、楽しみの消失、空虚な感じ、物悲しい感じなど

2. エネルギーの障害

・・・意欲の低下、集中力の低下、判断力の低下、記憶力の低下

3. 認知の障害

・・・自己評価の低下、自責感、悲観的、希死念慮（死んだ方がまし）など

4. 身体症状

・・・睡眠障害、疲労感、食欲低下、頭重感など

考え方のひずみを修正して行く精神療法

軽症のうつ病の場合も“大うつ病性障害”と同様に精神療法と薬物療法を平行して行いますが、“気分変調症”の場合は、抗うつ薬が効きにくい事が多く環境の調整や精神療法などを主体とした治療を行います。職場や周囲の人に病気への理解を求めて、仕事内容を考慮して貰えるように医師が診断書を書いて環境調整のお願いをする事もあります。精神療法としては、主に認知療法や対人関係療法を行います。物事を悲観的に考えてしまう“認知のゆがみ”を修正して新たな考え方や行動パターンを身に付けさせるのが認知療法。対人関係が上手く行かない原因を気付かせてあげるのが対人関係療法です。



対処するには、以下の事が重要！



■自分自身：1人で考え込まず、マイペースで

- 自分を知って対処法を心がける
- ストレスを溜めないように、ゆとりのある生活を心がける
- 自分だけで抱え込まず周囲に相談する
- 生活上の変化に注意する
- 他人の目を意識しすぎず、マイペースを心がける



■家族や周り：理解して、それでも特別扱いしない

- じっくりと話を聞いてあげる
- 心配し過ぎない
- 励まし過ぎない
- 原因を追究しない
- 重大な決定は先延ばしさせる
- ゆっくり休ませる